

技擊叢刊

第三種

工力拳

商務印書館發行

影近者著



陳鐵生四十五歲攝

羅序

余與鐵生爲莫逆交。鐵生負磊落才。不可一世。性豪放。不受羈勒。嘗以不能結識天下英雄。名士美人。邯鄲俠子。引爲憾事。工文章。嫻武技。刺激於時事。恥爲文弱書生。故不欲以文顯。而以武鳴。所著書曰工力拳。出以相示。其言曰。精武拳技。集南北派之大成。惟工力拳。千變萬化。握要鉤元。爲習拳者之金針。今繪圖立說。復得盧煒昌爲之疏解其義。將付剞劂。君爲我序之。余不通拳術。乃門外漢也。盲者不能視。跛者不能履。余又安能序。雖然。鐵生奇士也。實驗家也。余信其人。益信其書。其人可傳。其書則必可傳也。讀鐵生書者。當鑒余言。

中華民國十二年四月番禺羅伯夔敘

姚序

工力拳 姚序

二

拳術南北異派。範圍至廣。惟精武集其大成。入會者。如百川之赴海。迺者分會林立。遍布大地。至於南洋羣島。會員達數萬人。多數爲職業所羈。不能常到會習練。又無課本發給。以爲間接教授之資。數阻進步。陳子鐵生。苦心經營。著工力拳一書。繪圖注釋。以餉來學。工力拳與潭腿。同爲習技者之開山斧。而工力拳尤稱完善。執簡可以御繁。所守者約。而收效極博。更得陳子書爲之導師。誠我佛之寶筏慈航也。

姚增伯序

陳序

我自幼就是一個最歡喜運動的人。學校裏的足球槓子田徑賽等。除了上課的時候。未曾停手停足。可是有一件最不高興的事。從學校回到家裏。那些可愛的皮球槓子。件件都弄不得。這可把我急殺了。後來得了霍先生的拳術。起初的時候。只是在精武裏運動運動。到了一半年。在家裏在睡房裏。也舞手動足。運動個不休。才知道拳術是一種運動的最利便的法子呢。鐵生做了一套工力拳。教我做一篇序文。我天天忙到不得了。那裏有功夫去做文章。只得將我學拳的歷史寫上。作爲塞責罷了。十二年四月一日陳公哲序

自序

工力拳

自序

四

精武技擊學。第一課潭腿。第二課工力拳。第三課節拳。此三者匪特技擊之根本。直可稱爲體育界之換骨金丹。邇者。工商學界同道。達十萬人。教員盈百。羣向中央精武索課本。責問之函盈尺。第以寡才好。事之身。日鮮暇晷。執筆而中輟者屢矣。近頃。勉撰工力拳一篇塞責。未敢視爲定本也。中華民國十二年春節日。卽精武開創第十四年新會陳鐵生卓枚甫識。

凡例

(一)圖之後方爲北。前方爲南。餘可類推。

北□東
西□南

(二)各種技擊術。無論單人或對手。徒手器械。獨習與團體操。皆可以口令指揮。惟技擊術之原有名稱。最便記憶。雖或病其繁瑣。然省得此種名稱。便能終身不忘此技。若只記一二三四五之數碼。日久間或模糊。故篇中仍用原有名稱。並記口令於每段之後。

工力拳

開始 (圖一)



(一)

由北方之近西處出場。
雙拳置腰部。小指切脅。
掌心向上。雙足靠攏。背
北面南。立定。(如係團
體教練。則出場時作單
行)。(口令)(立正)

霸王舉鼎 (圖二)

在上式原位。就地向左轉而面東。(如係團體操。面東之後。成橫排。先報名數。凡單數



(二)

者。向前兩步走。如人數太多。操場作長方形而稍狹者。須用一二三報數。二數不動。一數向前兩步。三數向後兩步。方能轉動。(雙足仍靠攏。雙拳向上直舉。兩手指

相對。掌心朝外。(口令)(就地向左轉立正)(一)

〔疏〕工力拳爲余生平所酷嗜者。然工力拳自表面觀之。似平平無奇。人多忽略視之。唯余自趙連和先生初蒞滬會時。表演此拳后。則決意研究不少輟。卽前年開十週紀念會時。余登台亦僅以全神演此。觀者毀譽各半。余亦聽之。蓋余只於學理上求進境。若在鬧熱場中。挈短較長。非所敢知也。現余已將其實用各手法闡發幾層。并可以之作對手拳。初學者因之始增興味。陳鐵生編輯此拳。囑述心得。書此應之。盧煒昌。

霸王舉鼎。初學者。出手每不伸直。卽直矣。而又每低其首。致胸部不能得充分之發展。同時後膊筋與三角筋之運用。亦受其影響。余於未發口令之先。卽令學者注意其立正姿勢。迨兩手往上冲時。務令其將上膊二頭筋略碰兩耳。而後全身始能壁立。其效用亦因之較大也。（用法）消去敵拳之襲擊吾胸者。

信手投井 (圖二)

左足向北開一步。作騎馬式。兩足平立。趾踵作直線。不許歪斜。兩足距離。須



(三)

視其人之身量。大概中等身量。有二尺亦足矣。身與頭須挺直。兩眼須注視其拳頭。身蹲下。小腿直而大腿斜置。勿下至橫平。若大腿橫平。則失其重心。稍爲人所牽動。卽向後而倒。嘗

見老於此道者。猶犯此病。始基不可不正也。

雙拳向下擊。兩大指相對。掌心朝內。

▲霸王舉鼎。是敵人以雙手擊我上中部。故舉兩手從中而格開彼雙手。信手投井。是彼以手或足取吾下部。故以雙手下擊之也。吾輩講求武術。原以爲體育之用。只須詳言動作。何須急急考求其搏擊法。況武術精華。全在改造體格。若只斤斤於一擊。抑亦舍本逐末矣。然全不解釋。又恐失真。故亦擇尤略說一二。盧煒昌嘗撰潭腿疏萬數千言。從生理上發揮。力言某一技是發達某條肌肉。繪圖貼說。言之詳盡。可謂技擊界之馬丁路德。自有中國技擊術著述以來。斯稱名作。頃擬搜集吾精武教員會員之潭腿譚彙爲一書。俾存潭腿之精義也。（口令）（二）

〔疏〕兩手下擊時。務須胸往上挺。藉擴張其下脊筋之勁力。同時增進其大胸筋及上膊三頭筋發展之效力。至騎馬式兩脚之距離及下坐之高低。均有一定度數。學者幸勿隨意爲之也。（用法）下擊敵腿之撩吾檔者。

烏龍探海

(圖四)(圖五)

左拳當面向上一揚。過頂(揚手時須以小指一方面向上。如第四圖)復下。(此時成



(四)

一拋物線。)置左脅。右拳向東平出。掌心向下。

虎口向北。(如五圖)同

時在原地將身轉向北

方。(眼仍注視東方。蓋

眼須跟拳頭也。)將步

轉爲左前弓式。兩手足

同時轉動。不許先後。(左前弓云者。左足在前之弓箭步也。左足在前稱左前弓。右足

在前稱右前弓。)(弓箭式步之前足作弓形。故稱弓足。其小腿直立。大腿斜置。——



(五)

勿低下至橫平。——趾

踵亦斜置。其在後之足稱箭足。用力斜挺。惟趾與踵須作直線。不許橫置。若橫置。爲人所乘。踐吾膝彎。則此足折矣。慎之。)(左拳向上一揚。

是招架敵人之擊吾上中部。以左拳格而去之。惟其然。故向上揚之手。須以近小指一方面向上。蓋以近小指方面之手骨向上。則得勢也。右拳直衝。是回擊。惟拳須用螺旋。

其始力大。故用拳須知螺旋法。第四圖是過渡。爲左手揚起而未下落時之形。非定點也。（口令）（三）

〔疏〕此技。學者每犯出手不能一致之弊。故毫無實力可言。必也左手上挑而下坐。右手先屈而直衝。腰部左拗。及右腿後撐。同時四手法均臻定點。無些須快慢。始可言效力與實用。否則窮年練習。未有當也。此爲發展全身肌肉最良之手法。余嘗用此手法與諸教員研究。只用左手挑格之力。已能令其全身傾側。失厥故步。遑論再以右拳搗其胸也。（用法）左手禦敵之在上中部襲擊。右手乘虛反攻。

烏龍探海 (圖六)

不動步。雙拳向下直擊。如第三技。此技雖是用弓箭步。意則與第三技同。此與上式兩

圖皆背影。且看下文第

七八九之三圖自明。

(口令) (四)

(六)



〔疏〕此與信手投井略同。特弓式與

騎馬式有異耳。胸

仍須上挺。使大胸

筋。三頭筋。及三角筋。同時發展。(用法)與信手投井同。

烏龍探海

(圖七)(圖八)



(七)

十

右拳當面向上一揚。過頂（如第七圖。）復下。置右脅。左拳向東平出。伸直手。掌心向下。虎口向南。（如第八圖。）同時在原地。將身回後轉向南方。將步轉爲右前弓式。用意與第四技同。

（口令）（五）